

IDAAL WEBBI

TRATTO DA WWW.NOSOLOFITNESS.IT

NOTE SULL'AUTORE

Dott. Pierluigi De Pascalis - Laureato in Scienze Motorie, è responsabile della formazione e divulgazione scientifica di NonSoloFitness e professore a contratto presso l'Università degli studi di Foggia (pierluigi@depascalis.net, www.depascalis.net).



Di questo articolo è presente anche un video di approfondimento al seguente link:
www.scienzaemovimento.it/video-definizione



Inquadra il codice tramite un lettore di qr-code con il tuo smartphone o tablet per vedere il video.

LA DEFINIZIONE MUSCOLARE, TRA MITO E REALTÀ

di Pierluigi De Pascalis

Nel mondo del fitness ci sono idee che, per quanto sbagliate e prive di ogni fondamento scientifico, sono a tal punto radicate che è difficile perfino provare a parlarne. Uno dei tanti falsi miti che circolano da sempre è il concetto della **definizione muscolare**, o meglio le modalità comunemente utilizzate per ottenere una muscolatura ben evidenziata riducendo al minimo la componente adiposa che la riveste. Diciamo subito, tutti coloro che cercano di definire i muscoli riducendo la quantità di peso utilizzato negli esercizi, ed aumentando il numero di ripetizioni, sono incappati in un **clamoroso errore**.

<<TUTTI COLORO CHE CERCANO DI DEFINIRE I MUSCOLI RIDUCENDO LA QUANTITÀ DI PESO UTILIZZATO NEGLI ESERCIZI, ED AUMENTANDO IL NUMERO DI RIPETIZIONI, SONO INCAPPATI IN UN CLAMOROSO ERRORE. >>

Questo tipo di allenamento non ha nulla a che vedere con la definizione muscolare e, chi lo propone, piuttosto che essere un trainer esperto e preparato, si limita a imitare quello che altri sedicenti istruttori hanno fatto prima di lui. Di fronte ad una simile considerazione ci sono solo due strade: rifiutarsi di accettare questa affermazione trincerandosi dietro le proprie posizioni, oppure verificare **per quale moti-**



vo un simile allenamento è sbagliato.

Al termine della lettura dell'articolo molti di coloro che sino ad oggi hanno ritenuto corretto questo modo di allenarsi, sicuramente scopriranno che erano perfettamente a conoscenza dei punti deboli di una simile teoria e, se ci avessero pensato meglio, l'avrebbero scartata. Spesso però siamo talmente abituati a prendere per buona una cosa solo perché **la fanno tutti**, che pur disponendo delle competenze necessarie per capire che è sbagliata la facciamo ugualmente. Altrettanto frequentemente si subisce il fascino di chi in palestra si allena da più tempo, magari è più muscoloso, e quasi per soggezione non si osa contraddirlo, preferendo accettare qualsiasi teoria per quanto **palesemente priva di logica**. La scienza dell'allenamento viene messa fuori gioco dalla mitologia dell'allenamento.

Dopo aver raggiunto una discreta massa muscolare quasi tutti, soprattutto nel periodo estivo, desiderano ridurre al minimo lo strato adiposo sottocutaneo per rendere la muscolatura più definita e quindi esteticamente più apprezzabile. Provano a farlo attraverso l'uso di carichi minori ed un numero di ripetizioni elevato. L'efficacia di questa procedura implica l'esistenza di due principi: il **dimagrimento localizzato**, ossia la possibilità di dimagrire in un'area specifica del corpo scelta a proprio piacimento, e la possibilità di

usare i grassi durante il **lavoro con i sovraccarichi**. Purtroppo entrambi questi principi sono inapplicabili, il dimagrimento localizzato **non esiste**, e tantomeno è possibile usare i grassi durante un lavoro con i pesi.

Se il dimagrimento localizzato esistesse sarebbe sempre in atto, **non solo in palestra**, ma anche mentre siamo in

lavoro ne determina l'intervento, non fosse altro che per stabilizzare il soggetto. Gli addominali lavorano quasi in continuazione, anche mentre si parla o mentre si allenano altri muscoli, mentre si ride o si spinge il carrello della spesa. Attività poco intense, ma che stimolano continuamente la regione addominale e, se il dimagrimento localizzato



ufficio o mentre **facciamo la spesa**. Se facendo lavorare un muscolo si riducesse l'adiposità che lo sovrasta, questo dovrebbe accadere tanto nel corso di un esercizio codificato e svolto in sala attrezzi, quanto nella vita di tutti i giorni, purché un dato muscolo venga sollecitato e, quanto più spesso avviene, tanto più occorre aspettarsi che sia perfettamente definito.

Cosa accadrebbe se fosse vero? Certamente tutti concorderebbero che la parete addominale è una delle aree anatomiche più attive del corpo dato che **qualsiasi**

esistesse, ciascuno dovrebbe avere l'addome perfettamente definito, risultando semmai grasso in altre parti del corpo meno attive.

Viceversa quello che si può notare è esattamente il contrario, malgrado ci si sforzi di dimagrire, la regione che conserva l'**ultimo filo di grasso** è quella addominale, vale anche per chi si «massacra» di **crunch** e **sit-up**. Segno evidente che la teoria del dimagrimento localizzato inizia a vacillare anche solo affrontandola con un esempio volutamente semplicistico.



Malgrado ciò questa convinzione è a tal punto radicata che perfino alcune discipline fondano la loro stessa esistenza sull'idea che, allenando le gambe gli addominali o i glutei, si riuscirà poi a dimagrire proprio in quelle specifiche aree. In questo articolo si è scelto di affrontare il dimagrimento localizzato con un esempio molto elementare sebbene incontrovertibile, ma sarebbe utile approfondire il concetto studiando qualche buon testo di fisiologia dello sport, si potrebbe così verificare che **non esiste alcuna letteratura scientifica internazionale** che dichiari l'esistenza del dimagrimento localizzato. Chi ha voglia di verificare può cercare gli articoli scientifici che parlano di **spot reduction** (termine inglese con il quale si identifica il dimagrimento localizzato), ribadendo la necessità che la ricerca avvenga su testi scientifici, poiché la pubblicità finalizzata alla vendita di svariati prodotti, sebbene con qualche giro di parole, cerca di far passare messaggi fuorvianti. I pochissimi studi pubblicati, tra l'altro di ricercatori italiani, relativamente a metodiche che possano favorire il dimagrimento in specifiche aree, si basano su protocolli completamente diversi dalla semplice riduzione del peso ed incremento delle ripetizioni, e prevedono un importante impegno aerobico associato al lavoro con i sovraccarichi, che comunque agevola la riduzione localizzata senza mai prescindere dal dimagrimento generale. Tuttavia, anche in questo caso, sebbene la fama e la professionalità degli autori di questi studi sia fuori discussione, è da segnalare che tale ricerca non è stata mai citata da nessun altro studio, e non vi è traccia nelle banche dati internazionali¹. Ricercando nei testi di fisiologia di maggior rilievo è più facile imbattersi in affermazioni del tipo:

*there is no experimental evidence that fat is mobilized preferentially from adipose cells located near active muscles: that is spot reducing may be an attractive idea, but in reality it does not work.*²

La cui traduzione recita:

non vi è alcuna evidenza sperimentale che il grasso venga mobilitato in modo preferenziale dalle cellule adipose che si trovano nei pressi di muscoli attivi: il dimagrimento localizzato può essere un'idea attraente, ma in realtà non funziona.

Se il dimagrimento localizzato è solo un'attraente ma inapplicabile idea, anche il primo dei due principi sui quali si fonda il metodo più usato per la definizione muscolare viene meno. Resta da verificare se sia possibile l'impiego dei grassi nel lavoro con i sovraccarichi. Smentire questo elemento è ancora più semplice, perfino chi ha solo qualche ricordo delle lezioni di scienze del liceo o delle **scuole medie**, ricorderà che l'organismo dispone di 3 sistemi energetici di riferimento, il sistema anaerobico lattacido, il sistema anaerobico lattacido, ed il sistema aerobico. Senza troppo tergiversare, i primi due sistemi non prevedono l'impiego di ossigeno e utilizzano rispettivamente la **fosfocreatina** e il **glucosio**. Il terzo sistema invece, quello aerobico, per mezzo dell'ossigeno può utilizzare sia prodotti glucidici (carboidrati), sia prodotti proteici, che prodotti lipidici, ossia i grassi. L'uso dei grassi a scopo energetico può quindi avvenire **solo attraverso il sistema aerobico**. Il lavoro con i pesi però, proprio per effetto della costante contrazione muscolare, impedisce l'agevole ossigenazione dei distretti muscolari rendendo l'attività anaerobica, non è quindi possibile usare in alcun modo i grassi, pertanto viene meno anche il secondo dei prerequisiti necessari nel lavoro di definizione.

In conclusione, sebbene non tutti, moltissimi fruitori delle palestre (e purtroppo moltissimi istruttori) eseguono il lavoro di definizione in modo inutile e radicalmente sbagliato sul fronte scientifico, è pertanto lecito affermare che il desiderio di una muscolatura definita deve essere raggiunto mediante altre strade, facendo attenzione perché in palestra molto spesso, quando una cosa è desiderata ma non esiste, **la si inventa!** ■

1. Ricerca condotta attraverso www.ncbi.nlm.nih.gov

2. Sharon A. Plowman, Denise L. Smith, Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance (2nd edition), Ed. Lippincott Williams and Wilkins